



GR - PLAN D'ACTION SAISON 2024/2025

Mis à jour le 21/10/2024

MODALITES D'ENGAGEMENT ET DE PAIEMENT POUR PARTICIPATION AUX ACTIONS DU PAS SAISON 2024-2025

Les engagements aux différentes actions du PAS pour la GAM, la GAF, la GR, le Trampoline se feront par l'intermédiaire du logiciel ENGAGYM.

Ils devront être réalisés **15 jours avant l'action dernier délai (voir plus pour les stages régionaux)**. Les dates des actions étant connues à l'avance il est demandé aux clubs d'être vigilants et de se mettre des alertes afin de respecter les dates butoirs (engagement & paiement). **Les gymnastes ne pourront pas participer aux actions s'ils sont hors délai d'engagement et de paiement.**

La participation aux actions étant dorénavant payantes, les règlements pour chaque action se feront par l'intermédiaire également du logiciel ENGAGYM.

Le délai de paiement pour payer l'action : 5 jours avant l'action (ex : pour une action le samedi / dimanche : paiement le lundi)

- Action journée 15 € par gymnaste
- Participation hébergement 20 € / nuitée / gymnaste

En cas d'absence à un regroupement il sera demandé un certificat médical afin d'être remboursé des sommes engagées par le club.

Equipe technique Régionale

Responsable P.A.S Région : Karine DEGRET – Coordonnatrice ETR

Responsable P.A.S GR Régionale : Stéphanie ARNOUX

Equipe Technique P.A.S GR : Ludmila HOURY-PYANKOVA

Référents territoires départementaux – Coupe Formation 2 et 3 :

- Territoire 06 : Justine RENAUD
- Territoire 83 : Gwenaëlle SUE
- Territoire 13-84-0405 : Vanessa CARILLO

Objectifs :

- 1/Améliorer la détection : Identifier et Suivre les gymnastes pour 2024-2028 et leurs entraîneurs.
- 2/ Améliorer la formation initiale des gymnastes et augmenter le niveau des gymnastes Avenir/Espoirs.
- 3/ Identifier, accompagner et former les entraîneurs des ces gymnastes : développement du réseau ressources.
- 4/Consolider les liens entre les pratiques de Performance et le Haut niveau.

Comment :

1. LA COUPE FORMATION

Représente la formation commune de Base en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement aux gymnastes de 7 à 11 ans. Elle regroupe les pré-requis nécessaires aux pratiques compétitives.

Se référer au règlement technique 2024-2025 pour les modifications p 12 et 13.

La nouvelle réglementation des Coupes Formations 1-2-3-4 et 5 est téléchargeable sur le site www.ffgym.fr et les vidéos via IMA GYM procédure à la suite du programme.

Procédure :

- Mon compte FFGym : rentrer les codes pour se connecter
- Compétition
- Base documentaire
- GR
- Liens vers les vidéos CF3 et CF4 via IMA Gym

Les COUPES FORMATIONS niveaux 1-2-3-4-5 sont des programmes déterminés au niveau national.

- La CF1 est gérée par le club.
- Les CF2 et 3 sont gérées par la région, déconcentrées sur les départements pour les 2 Etapes.
- La CF4 est gérée par la région

✓ **COUPE FORMATION 1 :** à l'initiative des clubs.

✓ **COUPE FORMATION 2**

	PERIODES DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Département	2 ^{ème} trimestre	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement imposé conçu par la région, appris en club de 30 à 45 sec.	L'engin «programmé» Cerceaux Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 6 éléments du répertoire « Essentiels » CF2.
ETAPE 2: Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé conçu par la région, appris en club de 30 à 45 sec.	Tests techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

L'enchaînement, la musique et la fiche explicative du ML CF2 seront téléchargeables sur le site FFGYM REGION SUD (Identiques à ceux de la saison dernière).

✓ **COUPE FORMATION 3**

	DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Département	2 ^{ème} trimestre	9 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture Ecart D et G, Pont	Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	L'engin «programmé» Cerceaux Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 De 45 sec à 1min

ETAPE 2: Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers.
--------------------------------	-------------------------------	--	---	--

✓ LA COUPE FORMATION 4

- 1^{ère} étape CF4 + Tests Physiques et Morphologiques 10/11 ans
> le samedi 23 Novembre 2024 à Aix en Provence
Intervenant : Stéphanie Arnoux
*Engagement obligatoire auprès de comité PACA avant le **1er Novembre 2024***
- 2^{ème} étape CF4 (83) :
> **le dimanche 27 avril 2025**, Lieu à définir.

Confirmation d'engagement sur EngaGym (date à déterminer)

RECAPITULATIF COUPE FORMATION 4

	DATES	MESURES MORPHOLOGIQUES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	Début 1 ^{er} trimestre		10 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Région	2 ^{ème} trimestre	1/ Taille debout 2/ Taille assise 3/Poids	10 Tests Physiques Détente Sautillés Course de 20m 3 Ecarts : D, G, F Fermeture Pont Epaules Pointes de pied	Tests Techniques CORPORELS Avec évaluation par ateliers.	

ETAPE 2: Région	3 ^{ème} trimestre			ML Enchainement libre Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min	1 Enchaînement libre ENGIN Idem Programme NAT 7-9 ans De 1,15 sec à 1 min30.
					Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

Les gymnastes engagées en Poussine Perf peuvent conserver la ou les notes ML et engin de la Région afin d'alléger le programme de l'étape n°2

2. REGROUPEMENT DE GYMNASTES

La région Organise 2 regroupements pour les jeunes gymnastes.

➤ Objectifs :

- Travail de préparation physique basé sur les tests physiques CF3 et CF4
- Travail des difficultés imposées des 10-11 ans en performance
- Approfondissement du travail technique à l'engin
- Favoriser l'échange entre les clubs de la Région Sud, ainsi que la détection des gymnastes.
- Favoriser les échanges de pratique entre les entraîneurs.

➤ Public concerné :

Gymnastes engagées en CF4, poussines ou Nat 10-11 ans , ou en CF3 avec un profil performance.

Dates et Lieux :

- **Samedi 1er Février** - Lieux à définir
- **Samedi 29 Mars** - Lieux à définir

Horaires : 9h30-16h30

La présence d'un entraîneur sur ces regroupements est **Obligatoire**, afin de mettre en place un suivi.

Intervention des clubs formateurs dans les regroupements.

Gymnastes et entraîneurs : Repas à la charge du Comité Région Sud, déplacement à la charge des parents ou des clubs.

Les gymnastes devront fournir une **autorisation parentale** lors du premier regroupement, que vous trouverez dans la rubrique « GENERALITES » sur le site du Comité Région Sud.

Thématique des regroupements :

Samedi 1er Février 2025 : Préparation Corporelle des Gymnastes (Préparation Physique spécifique GR) + 2 Engins

Lieux : à définir (83 ou 13)

Encadrement : 2 intervenants (Stéphanie / Sollies)

Organisation :

9h30-10h	Présentation du groupe	Intervenant : 3 personnes
10h-11h	Echauffement +Ecarts	Stéphanie
11h-12h	Main Libre équi / Pivots	Stéphanie
13h00-13h45	Échauffement	Sollies (club formateur)
13h45-15h00	Révision des éléments Engin 1/	Sollies (club formateur)
15h15 -16h30	Révision des éléments Engin 2	Stéphanie

Samedi 29 Mars 2025 : Préparation Corporelle des Gymnastes + Engin 3+ Impro

Lieux : à définir (06 ou 13)

Encadrement : Arnoux Stéphanie + Prof de danse Jazz ou hip hop / Nice

Organisation :

9h30-10h	Présentation du groupe	Intervenant : 3 personnes
10h-11h	Danse	Intervenant
11h-12h	Sauts /Accro / corpo	Stéphanie / Irina ou Olga Nice
13h30-15h00	Révision des éléments Engin 3	Asptt Nice (club formateur)
15h00 -16h30	Révision des éléments Engin 4	Stéphanie

3. OBSERVATION DES 10-11 ANS SUR LES COMPETITIONS

Il semble important d'avoir un regard sur les gymnastes de la tranche 10-11 ans des catégories TF et NAT, afin de pouvoir réorienter les gymnastes si besoin, d'apporter un conseil sur la stratégie de composition en vu de final nationale. L'observation est une phase clé de la détection des gymnastes.

Nous préconisons donc une observation sur :

- l'inter- Région : Stéphanie Arnoux + Juges
- La Région : Intervenant Stéphanie Arnoux, décisions sur les potentiels avenirs en collaboration avec La responsable des juges.

4. REVUE D'EFFECTIF REGIONALE DES JEUNES

Présentation :

- Compétition pour les 10-11 ans
- 4 Gymnastes dont 2 minimums âgés de 10 ans
- Programme : Nationale 10-11 ans Individuelle
- Date : le 30 novembre et 1^{er} Décembre 2024 (réunion PAS le 2 décembre journée à la suite de la compétition)

Sélection de l'Equipe:

Préparation des gymnastes en club, détection et constitution de l'équipe grâce aux classements des départements et Inter-Départ.

Analyses des Notes , puis échanges avec les responsables dans les départements afin de cibler les meilleurs gymnastes.

Échange de vidéo avec les entraîneurs afin d'évaluer chaque gymnaste et analyse des contenus technique.

DISPOSITIONS FINANCIERES SAISON 2023/2024

PRISES EN CHARGE

Responsable P.A.S REGION : Stéphanie ARNOUX

(Vacances + frais de déplacement + nuitées + repas)

Référents Techniques territoriaux P.A.S : Ludmila HOURY-PYANKOVA

(Vacances + frais de déplacement + nuitées + repas)

Actions sur les territoires de proximité départementaux :

Justine RENAUD, Gwenaelle SUE, Vanessa CARILLO

(Vacances + frais de déplacement + repas)

PARTICIPATION FINANCIERE CLUBS

Tarif journalier : 15 € / gym / jour / regroupement

Participation à l'hébergement : 20 € / nuitée

Pour tout forfait déclaré 10 jours avant l'action, les droits d'engagement ne seront restitués que sur présentation d'un certificat médical.